

KIKSH IDEALE OCHTENDROUTINE



KIKSH
Y o g a

IKSH IDEALE OCHTENDROUTINE

1. **Na een goede nacht op tijd opstaan en het liefst elke dag op dezelfde tijd**
2. **Oil pulling; een lepel kokosolie of sesamolie 10 tot 15 minuten door je mond laten spoelen. Daarna spuug je dit uit in de prullenbak (NIET in de gootsteen) & Schraap je tong. In de nacht verzamel je daar vele bacteriën.**
3. **Drink een glas water of eventueel met citroen om je spijsvertering op gang te brengen en afvalstoffen af te voeren.**
4. **Ga naar buiten voor wat (zon)licht en de frisse lucht. Zodat je slaaphormonen weten dat hun werk erop zitten.**
5. **Doe 10 tot 15 minuten een ademhalingsoefening, een meditatie en eventueel wat stretchen, het liefst in de frisse buitenlucht.**
6. **Schrijf 3 dingen op die je deze dag gedaan wilt krijgen. En dat waar je het meest tegenop ziet, zet je bovenaan!**
7. **Kom in beweging. Maak een wandeling, doe yoga (bv de OCHTENDFLOW) of stretch je lichaam op een actieve manier. Zo kan je bloed gaan stromen, je hartslag gaat even omhoog en weet je lichaam dat het actief mag worden.**
8. **Neem een koude douche. Of dip je gezicht in een bak met ijskoud water. Zo geef je je lichaam en jezelf een kickstart en het voelt als een overwinning! Jij kunt deze dag aan!**
9. **Neem je ontbijt. Liefst licht en misschien wat later in de ochtend, zodat je lichaam maximaal de tijd heeft gehad om zichzelf te reinigen. Zo zal je lichaam in de uren voordat je eet op vetverbranding overgaan ipv op de koolhydraten en suikers van het ontbijt.**

KIKSH IDEALE OCHTENDROUTINE

**Ik wens je een prachtig,
mooie dag vandaag!**

*Namasté,
Liefs Suzanne*

KIKSH
Y o g a
